WeightWatchers

- Bienvenida a la reunión
- Comer mejor
- ¡Más actividad!
- Buenos hábitos
- Despegamos 1
- Despegamos 2
- Comer fuera
- Estancamiento
- Una buena compra
- Tentaciones
- Sugerencias de menús ricos en proteínas
- Sugerencias de menús ricos en hidratos de carbono
- 10%
- Mantenimiento
- Socia del Club Oro

Weight Watchers Operations Spain, S.L.U.
Avda. Diagonal 615, 9º, G-H
08028 Barcelona
Teléfono 900 22 22 20
Fax 902 656 126
www.weightwatchers.es

WeightWatchers

Comer mejor



flexiPoints +18

Gracias a los comentarios de nuestras Socias sabemos que uno de sus mayores deseos respecto al proceso de adelgazamiento es que éste sea sencillo y flexible, que no altere su modo de vida.
Esta es una de las razones por las que en **Weight Watchers** no existen prohibiciones; todos los alimentos tienen asignado un valor *POINTS*®. Tú decides qué comes respetando los *POINTS*® diarios que te corresponden.

En este fascículo tenemos el placer de presentarte la última innovación de **Weight Watchers**: el Programa **flexiPoints +18**, un programa flexible, variado y tan personalizado como el anterior, pero con la peculiaridad de ser todavía más flexible.

No esperes más para conocer a fondo el nuevo Programa: empieza leyendo este fascículo y ponlo en práctica lo antes posible. Hoy recibirás también el fascículo **Despegamos 1**, donde encontrarás sugerencias de menús para una semana completa.

El equipo **Weight Watchers** te desea un buen comienzo... ¡Y mucho éxito!

¡Bienvenida a Weight Watchers!

Hoy has tomado una gran decisión: vas a perder peso con la ayuda del método **Weight Watchers**. Has elegido bien. Gracias por tu confianza.



El sistema de *POINTS*®

flexiPoints +18

Las 8 claves del éxito

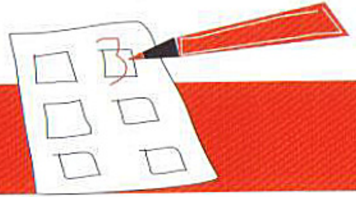
Menú

Guía de *POINTS*®





Cómo empezar



1. Cada día dispones de un capital de ***POINTS®*** a consumir en función de tus gustos y estilo de vida personal. Para averiguar cuál es tu capital diario de ***POINTS®*** rellena el cuestionario que te entregará tu Monitora en la reunión. En la página 6 podrás leer cómo se obtiene dicho capital.

2. A todo lo que comes y bebes le corresponde un valor ***POINTS®*** determinado. Este valor depende del contenido en calorías y grasas de cada alimento. En la **Guía de *POINTS®***, a partir de la página 39, encontrarás el valor ***POINTS®*** de los principales alimentos básicos.

3. La actividad física facilita la pérdida de peso y, además, te ayuda a ganar ***POINTS®*** de actividad que podrás utilizar del modo que más te convenga: para perder peso más rápido o para darte un capricho. Encontrarás más información a partir de la página 36 y en el fascículo **¡Más actividad!**, que recibirás la próxima semana.

4. Si lo deseas, puedes **ahorrar hasta 4** valor ***POINTS®*** al día de tu capital diario de ***POINTS®***. Podrás utilizarlos luego de forma flexible, por ejemplo, cuando tengas una celebración especial. Sin embargo, los ***POINTS®*** ahorrados en una semana deben utilizarse durante esa misma semana, no pueden transferirse a la semana siguiente.

Indicaciones importantes para tu salud



- Durante el proceso de adelgazamiento es fundamental aportar al cuerpo todos los **nutrientes esenciales**. Por este motivo y para mantener una alimentación sana y equilibrada, los asesores científicos de **Weight Watchers** recomiendan respetar **Las 8 claves del éxito,** explicadas a partir de la página 21.

- Si sufres **alergias o intolerancias a determinados alimentos,** consulta con un médico o nutricionista sobre cómo adaptar el Programa a tus necesidades específicas. De todas maneras, puedes empezar evitando consumir los alimentos que no toleres.

- El Programa **flexiPoints +18** no ha sido elaborado para diagnosticar, prevenir o tratar ningún tipo de enfermedad. Únicamente contribuye al **mantenimiento de la salud** en el marco de unos hábitos alimentarios y de un estilo de vida equilibrados.

- El método **Weight Watchers** es adecuado para el adelgazamiento de **personas diabéticas**. Dado que la diabetes puede diferenciarse mucho según sus manifestaciones y según los tratamientos indicados para ellas, es muy importante que adaptes el Programa con la máxima flexibilidad a tu situación personal. Sigue siempre las recomendaciones de tu médico.

Cálculo del capital diario de *POINTS*®



Tu Monitora te ayudará a calcular tu capital diario de *POINTS*®. Rellena el cuestionario **Análisis de *POINTS*®** y entrégaselo en el momento del pesaje.

El capital diario de *POINTS*® se calcula en base a las necesidades energéticas personales, determinadas por el metabolismo basal y el gasto energético por actividad física de cada individuo.

El **metabolismo basal** es la cantidad de energía mínima necesaria para mantener las funciones vitales del organismo cuando éste se encuentra en reposo. Este indicador depende de factores como el peso corporal, la edad, el sexo y la altura.

- **Peso y altura.** A medida que varían, las necesidades energéticas cambian. Por este motivo, es necesario volver a realizar el **Análisis de *POINTS*®** cuando bajas de peso.
- **Sexo.** Debido al mayor porcentaje de masa muscular en los hombres, su metabolismo basal es más alto, queman más calorías y, por tanto, su capital de *POINTS*® será mayor. En las mujeres, el metabolismo basal también es algo más bajo debido a una mayor cantidad de grasa en la piel.
- **Edad.** Los niños tienen tasas metabólicas muy altas (influidas también por el coste energético del crecimiento), mientras que los ancianos las tienen más reducidas. De este modo, a medida que aumenta la edad, la necesidad energética, y por tanto el número de *POINTS*® a consumir, es menor.

El **gasto energético por actividad física** es la cantidad de energía que la persona consume realizando movimientos físicos. Para que el organismo mantenga su equilibrio, la energía consumida debe de ser igual a la utilizada. Para adelgazar, es necesario que la energía utilizada sea superior a la consumida.

En el **Análisis de *POINTS*®** se tiene en cuenta el tipo de actividad diaria que se realiza cada día. Por ello, hemos agrupado la actividad diaria en 4 niveles diferentes. Selecciona el perfil de actividad que más se ajuste a ti en este momento.



¡Cómo mínimo, 17! El mínimo del capital diario de *POINTS*® se sitúa en 17. Aunque el resultado del **Análisis de *POINTS*®** sea una cifra inferior, tu Monitora te recomendará mantenerlo en esta cifra. De este modo, aseguras que tu cuerpo obtenga todos los nutrientes fundamentales.

Mujeres en período de lactancia. Durante la lactancia, parcial o completa, las necesidades nutritivas son más elevadas. Para garantizar que durante esta etapa tu alimentación sea óptima, solicita a tu Monitora el **Análisis de *POINTS*®** para averiguar tu nuevo capital diario asignado. Encontrarás más información en la ficha **flexiPoints +18 en la lactancia**.





Jóvenes. A diferencia de los adultos, todavía no has completado tu fase de crecimiento. Tus necesidades específicas entre los 10 y los 17 años influyen a la hora de determinar el capital diario de *POINTS*® que te corresponde. Encontrarás más información en la ficha **flexiPoints +18 para jóvenes**.

¡ Recuerda !

¡Renovación constante! Tu capital diario de *POINTS*® puede cambiar durante el proceso de adelgazamiento, por ello debes realizar el **Análisis de *POINTS*®** cada cierto tiempo. Informa a tu Monitora de cualquier cambio significativo, sobre todo de las variables mencionadas anteriormente: peso (cuando cambies de decena en tu peso), actividad física diaria…



El Programa flexiPoints +18

"A todos los alimentos y líquidos que consumes les corresponde un determinado valor *POINTS*® "

Con el Programa **flexiPoints +18** aprenderás a alimentarte de forma sana y equilibrada, con la seguridad de que estás realizando buenas elecciones alimentarias. Además, podrás comer hasta sentirte saciada y adelgazar a la vez. Un test* realizado con más de 16.000 Socias demostró la efectividad de este Programa para conseguir una pérdida de peso saludable y duradera.

Tú eliges cómo distribuir tu capital diario de *POINTS*® en función de tus preferencias, **flexiPoints +18** se adapta a ti y a tu modo de vida.

En este fascículo te facilitamos la Guía de *POINTS*®, en la que encontrarás listados más de 1.000 alimentos básicos con su valor *POINTS*® según porciones.

Por ejemplo:

- 1 biscotte, 10 g: 0,5 valor *POINTS*®
- 3 biscotes, 30 g: 2 valor *POINTS*®



* Estudio **Weight Watchers**, mayo 2007.

El Programa te ofrece además 18 alimentos que puedes comer hasta sentirte saciada por un valor fijo de *POINTS*®, es decir, sin tener en cuenta la porción que consumas.

Estos 18 alimentos han sido **seleccionados por su equilibrio entre el poder saciante y el aporte energético** y se caracterizan por tener una **densidad energética baja**, es decir, pocas calorías con respecto a su peso.

Por ejemplo:

- Dorada (100 g) = 77 calorías
- Salmón (100 g) = 175 calorías



Dado que el tamaño de la porción lo eliges tú, es muy importante que con estos 18 alimentos aprendas a reconocer las señales de saciedad que te proporciona tu cuerpo. ¡Escúchalo!

En las páginas siguientes encontrarás el listado de los 18 alimentos que puedes consumir "a saciedad", divididos en dos grupos:

Alimentos ricos en hidratos de carbono



(que podrás comer "a saciedad" por 4 valor *POINTS*®)

Alimentos ricos en proteínas



(que podrás comer "a saciedad" por 3 valor *POINTS*®)

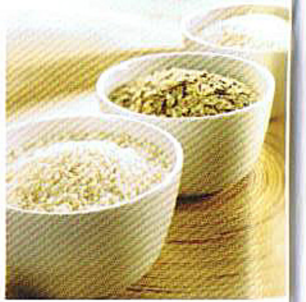
En la **Guía de *POINTS*®** podrás identificar estos alimentos que puedes comer "a saciedad" con su símbolo correspondiente.

18 alimentos "a saciedad"

Dentro de una misma comida, puedes consumir uno de los siguientes **alimentos ricos en hidratos de carbono** hasta sentirte saciada por 4 valor *POINTS*®

- Patatas
- Pasta (todo tipo, preferentemente integral)
- Arroz (todo tipo, preferentemente integral)
- Pan de centeno puro*, *pumpernickel* (pan negro)
- Copos de avena







** El pan de centero puro es un pan oscuro de centeno integral elaborado a partir de granos enteros o poco molidos, que se suele cocer con masa madre. Los granos son claramente visibles. Es importante que el pan esté elaborado a partir de centeno integral poco molido. Te aconsejamos informarte sobre la composición del pan que elijas.*

¡ Importante !

En la **Guía de *POINTS*®** y en los libros de recetas de Weight Watchers, podrás identificar los alimentos ricos en hidratos de carbono que puedes comer "a saciedad" con el siguiente símbolo:



Dentro de una misma comida, puedes consumir uno de los siguientes **alimentos ricos en proteínas** hasta sentirte saciada por 3 valor *POINTS*®

- Charcutería (jamón cocido, embutido de pechuga de pavo, de pollo...)
- Aves magras sin piel (pechuga de pavo y pollo)
- Ternera (filete, solomillo, redondo, rosbif)
- Vaca / buey (redondo, rosbif)
- Cerdo (lomo, solomillo)
- Avestruz
- Pescados bajos en grasa sin ahumar (dorada, merluza...)
- Marisco
- Atún en conserva al natural
- Yogur desnatado natural y queso blanco 0-5% MG
- Queso crema para untar 0-5% MG y queso fresco tipo Burgos 0% MG
- Legumbres (alubias, fríjol, habas, lentejas)
- Tofu natural, seitán



Nota: Las partes de las carnes que aparecen en la lista y pueden comerse "a saciedad" corresponden a las partes magras, es decir, sin grasa ni piel.

¡ Importante !

En la Guía de *POINTS*® y en los libros de recetas de Weight Watchers, podrás identificar los alimentos ricos en proteínas que puedes comer "a saciedad" con el siguiente símbolo:



La saciedad

Comer "a saciedad" parece muy fácil, pero muchas veces, sin darnos cuenta, hacemos caso omiso de las señales de nuestro cuerpo. Un paso importante en tu camino hacia el adelgazamiento consiste en prestar atención a tu sensación natural de hambre y de saciedad. Guíate por la imagen y la tabla que siguen para identificar correctamente la sensación de saciedad.

¿Cuándo estoy saciada?



Si tu estómago está vacío, no se siente feliz.



Sin embargo, si has comido una cantidad razonable de alimentos, tu estómago se siente satisfecho.



Pero si comes demasiado, tu estómago no se siente bien y por eso tienes la sensación de que vas a explotar.

La saciedad...

es	no es
Satisfacción	Comer hasta hartarte
Equilibrio	Comer en exceso
Individual	Una regla general
Una sensación	Una cantidad definida
Prestar atención a la señales del cuerpo	Dejarte llevar por el impulso
Un aprendizaje	Una fórmula matemática

Sigue las recomendaciones que te ofrecemos a continuación para reconocer las señales de saciedad, un paso muy importante para conseguir y conservar tu peso final.

1 **Come despacio y saborea los alimentos**

El cerebro tarda de 15 a 20 minutos en informarte de que ya has comido suficiente, por lo que es conveniente comer despacio y disfrutar de cada bocado.

2 **Encuentra tu zona de bienestar**

Come hasta sentirte saciada. No comas 'hasta reventar', hasta que ya no puedas más. Tu objetivo debe ser permanecer en la zona de bienestar.

Me muero de hambre	Tengo hambre	Tengo un poco de hambre	Me siento saciada	He comido un poco demasiado	He comido demasiado, no puedo más
0	1	2	3	4	5

Zona de bienestar (1–4)

¡Consejo!

Mientras estés en la zona de bienestar, te resultará mucho más fácil elegir alimentos sanos y escuchar a tu cuerpo cuando diga "basta". Por lo tanto, no esperes a estar muy hambrienta para comer.

¿Hambre o ganas de comer?

Todos somos distintos y para cada persona tener hambre puede significar algo diferente. Sin embargo, existen algunos síntomas comunes, conocidos generalmente como sensación de vacío o ruido en el estómago. En caso de tener mucha hambre pueden producirse mareos o incluso náuseas.

¿Realmente tengo hambre?

A menudo pensamos que tenemos hambre cuando en realidad sólo tenemos ganas de comer algo porque nos tientan señales externas, por ejemplo, cuando vemos u olemos comida: "¡Mmm, chocolate caliente!" o "¡Qué pizza más buena!".

Estas ganas de comer pueden haber sido provocadas por un pensamiento o una emoción, por ejemplo: "Me aburro, me apetece comer algo."

¡Desenmascara las ganas de comer!

Una buena forma de comprobar si lo que sientes es hambre o simplemente ganas de comer consiste en esperar de 5 a 10 minutos antes de comer y, mientras tanto, distraerte con otra cosa. Si se trata de 'ganas de comer', es probable que la sensación de hambre disminuya durante este tiempo. Si es hambre de verdad, la sensación será cada vez más intensa.

¡ Sugerencia !

En el fascículo básico **Buenos hábitos** *encontrarás diversas estrategias con las que identificar en qué situaciones recurres a la comida para sentirte mejor. Y lo más importante es que encontrarás alternativas a este comportamiento sin que tu figura salga perjudicada.*



¡Tú eliges!

O bien... contabilizas el valor *POINTS*® que corresponde a la porción del alimento que comas. (P. ej., 120 g de pasta hervida por 2 valor *POINTS*®)

O bien... aprovechas la opción "a saciedad" de dicho alimento y contabilizas el valor *POINTS*® fijo que le corresponde. (P. ej., pasta hervida "a saciedad" por 4 valor *POINTS*®)

120 g de pasta hervida



o

4 pasta hervida "a saciedad"



250 g de yogur desnatado natural



o

3 yogur desnatado natural "a saciedad"



flexiPoints +18

¡Tú eliges!

100 g de pechuga de pollo



o

3 pechuga de pollo "a saciedad"



2 rebanadas pequeñas de pan de centeno puro



o

4 pan de centeno puro "a saciedad"



Preguntas frecuentes

"Supongamos que preparo una gran cantidad de arroz y la parte que me sobra la tomo en la siguiente comida, ¿Cómo contabilizo este arroz restante?" La opción "a saciedad" es aplicable a una misma comida. Esto significa que, cada vez que tomes un alimento "a saciedad", tienes que contabilizar el valor *POINTS*® fijo para este alimento. En este caso, una porción "a saciedad" de arroz, contabilizaría 4 valor *POINTS*®. Si comes arroz "a saciedad" en la comida y en la cena, debes contar 4 valor *POINTS*® cada vez.

¿Cómo calculo el valor *POINTS*® si hago una barbacoa y tomo "a saciedad" diferentes tipos de carnes magras?" La porción "a saciedad" vale para una sola comida y un solo alimento (3 ó 4 valor *POINTS*® según el tipo de alimento). Si durante una barbacoa comes solomillo de cerdo y pechuga de pollo sin tener en cuenta la porción y hasta sentirte saciada, tendrás que contabilizar 6 valor *POINTS*®. En un caso como el de la imagen en que hay porciones pequeñas de diferentes tipos de alimentos, es preferible contabilizar los alimentos en función de su peso.



¡ Recuerda !

La porción "a saciedad" es aplicable por comida y por persona. Si cocinas pasta para cuatro personas, cada persona debe contabilizar 4 valor ***POINTS***® *por la pasta.*

Preguntas frecuentes

¿Qué puedo hacer si, por ejemplo, sólo quiero comer una porción pequeña de pasta y sólo me quedan 2 valor *POINTS*® para terminar el día? Puedes calcular el valor *POINTS*® exacto de la porción que deseas. Por ejemplo, 120 g de pasta hervida contabilizan 2 valor *POINTS*®.

¿Tengo que contabilizar los alimentos que utilizo en la preparación de un plato a base de alimentos "a saciedad", por ejemplo si cocino pasta con salsa o frío la carne con aceite? Sí, todos los ingredientes que se utilicen en la preparación, como la materia grasa para la cocción o el acompañamiento, deben contabilizarse adicionalmente.



"Para mí Weight Watchers no es una dieta, es otra forma de comer"

Verónica lo había intentado todo para adelgazar, pero todas las dietas la limitaban y le exigían un elevado nivel de sacrificio: "Dejaba de hacer muchas cosas. Como tenía prohibidos varios alimentos, era complicado salir a cenar con los amigos, tenía que estar pendiente de lo que no podía comer". Pero ahora todo ha cambiado. Verónica dice haber encontrado "la dieta de mi vida", donde "no hay nada prohibido ni exige un sacrificio constante. El Programa funciona y, a diferencia de otras dietas, nunca he estado deseando dejarlo, no tenía ese ansia de acabar la dieta de una vez porque puedo comer de todo".

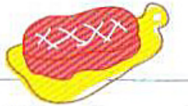
"Una vez que aprendí a contar las porciones y reconocer la sensación de saciedad, el proceso ha sido sencillo y no he tenido que estar siempre pendiente de los *POINTS*®. Cuando salgo a comer fuera procuro no abusar de las salsas y elegir yo la guarnición de los platos"

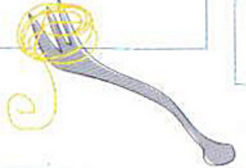


Verónica, 23 kg perdidos

La voz de la Socia

"Tanto para mi familia como para mí, muy a menudo cocino platos con alimentos de 0 valor *POINTS*®, o bien alimentos que se puedan comer "a saciedad" por un valor *POINTS*® fijo, por ejemplo, pasta con abundantes verduras y pechuga de pollo. De este modo puedo comer hasta sentirme saciada sin tener que pensar en la porción de los alimentos."*





"Cuando voy a a un restaurante, me gusta comer filete de ternera. La porción "a saciedad" me permite comer hasta estar saciada por 3 valor *POINTS*®. Eso sí, contabilizo las materias grasas utilizadas en la cocción y en el acompañamiento."*

"Antes de empezar a perder peso, durante las comidas solía comer demasiado. Me sentía muy mal. Comer hasta sentirme saciada es una sensación muy agradable; sin embargo, comer demasiado se convierte en una sensación desagradable y agotadora. Ahora, paro de comer cuando me siento saciada."*



*Cometarios de Socias, extraídos de la investigación de **Weight Watchers**, mayo 2007

Las 8 claves del éxito



1. Variedad: para una alimentación equilibrada
▶ Página 22



2. Fruta y verdura: 5 al día
▶ Página 24



3. Agua: ponte en forma bebiendo
▶ Página 26



4. Calcio: esencial para huesos y dientes
▶ Página 28



5. Grasa: elige y consume la correcta
▶ Página 30



6. Hidratos de carbono: el poder saciante de las fibras
▶ Página 32



7. Proteínas: la calidad ante todo
▶ Página 34

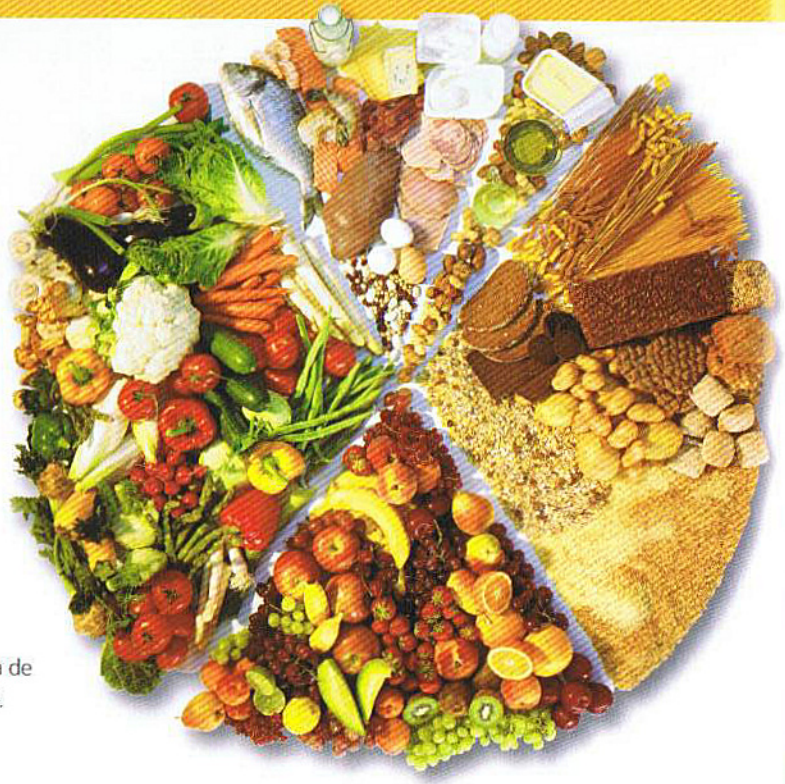


8. Ejercicio: para el cuerpo y la mente
▶ Página 36

Importante

El Programa **flexiPoints +18** *respeta las recomendaciones para una alimentación saludable que promueve la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.* ***Las 8 claves del éxito*** *te muestran cómo poner en práctica en tu vida diaria una alimentación equilibrada y unos hábitos saludables. Estas medidas son la mejor base para adelgazar de forma sana y obtener un éxito duradero.*

1. Variedad: para una alimentación equilibrada



El plato de la variedad

Para una alimentación sana y equilibrada es importante comer habitualmente los alimentos de cada uno de los grupos representados en la imagen. La división en porciones refleja la proporción recomendada de cada grupo de alimentos.

Un trabajo en equipo

Proteínas, lípidos, hidratos de carbono, vitaminas o sales minerales, todos los nutrientes juegan un papel importante en el funcionamiento del organismo. Renunciar a uno u otro puede tener consecuencias negativas para la salud.

Podríamos comparar los diferentes nutrientes con un equipo de fútbol; siempre podemos reemplazar al portero por un delantero, sin embargo, en ese caso no esperaremos un gran resultado.

Si lo extrapolamos al cuerpo humano, podemos decir que, en ausencia de ciertos nutrientes, otros pueden compensar sus funciones parcial o temporalmente, pero solo una alimentación equilibrada, es decir, la que integra todos los nutrientes, es capaz de garantizarnos una buena salud y de mantenernos en forma.



Consejo

Una alimentación variada, además de aportar todos los nutrientes necesarios para el organismo, favorece el bienestar. Por eso es conveniente que no siempre comas los mismos alimentos "a saciedad", sino que experimentes con distintas combinaciones. ¡Respeta también ***Las 8 claves del éxito!*** *En la página 38 encontrarás un ejemplo de cómo pasar un día con* **flexiPoints +18**.

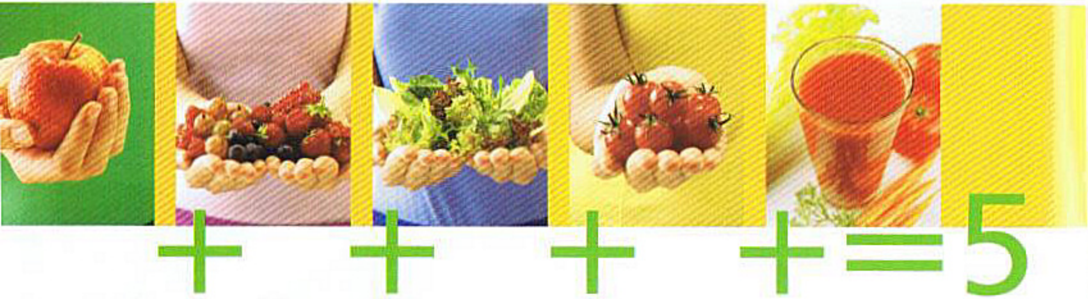
2. Fruta y verdura: 5 al día

La fruta, las verduras y las hortalizas te aportan vitaminas, minerales y sustancias secundarias que te permitirán mantenerte en forma, especialmente durante el adelgazamiento. Por ello, es recomendable tomar cada día **un mínimo de 5 porciones de fruta y verdura**.

5 al día: al alcance de la mano

El Ministerio de Sanidad y Consumo recomienda consumir cada día un mínimo de 400 g de verduras y hortalizas y 300 g de fruta. Concretamente, esto representa comer **3 porciones de verduras y hortalizas y 2 porciones de fruta** al día.

Truco: cada alimento que te cabe en el hueco de la mano corresponde a una porción, por ejemplo, una manzana, un melocotón o un tomate. Un vaso de zumo de fruta o de verduras, 2 puñados de frutas del bosque o 2 puñados de hojas de de lechuga corresponden también a una porción.



*La mayor parte de frutas, verduras y hortalizas tienen 0 valor **POINTS®**. (Consulta la **Guía de POINTS®**).*

5 porciones de fruta y verdura al día: así de fácil

400 g de verduras y hortalizas y 300 g de fruta al día pueden parecer cantidades muy grandes al principio, sin embargo, no lo son. Intenta comer mejor con 5 porciones de fruta y verdura al día y verás qué pronto estas raciones se convierten en habituales.

	Comida prevista	Come mejor con 5 al día	Mi consumo diario de fruta y verdura
Desayuno	Muesli	Muesli + 1 manzana	1 fruta
Almuerzo	Carne + patatas	Carne + patatas + 1 porción de verduras	1 porción de verduras
Merienda	1 yogur	1 yogur + 1 plátano	1 fruta
Cena	Pan + queso	Pan + queso + 1 puñado de tomates cherry	1 porción de verduras
Mientras ves la televisión	Patatas fritas	Palitos de verduras con salsa *dip*	1 porción de verduras

Fruta / verdura X X X X X

3. Agua: ponte en forma bebiendo

El agua es indispensable para nuestro organismo: regula la temperatura corporal, transporta los nutrientes, elimina los desechos y participa en otros procesos metabólicos fundamentales del cuerpo humano. Además, el agua calma la sed y el hambre e incluso mantiene la piel más tersa.

Para compensar la pérdida de agua del organismo (respiración, transpiración, orina...) es importante **beber cada día de 1,5 a 2 litros de líquido**, del que como mínimo 1 litro debe ser agua. El calor, el esfuerzo físico, la fiebre, los problemas digestivos (gastroenteritis...) conllevan una pérdida de agua importante, por lo que es aconsejable tomar mucho líquido en estos casos.

¡No esperes a tener sed para beber, porque esa sed ya es un signo de deshidratación!

Ejemplo de cómo cubrir las necesidades diarias de líquido:

+ 4 vasos de agua
+ 3 infusiones
+ 1 taza de caldo de verduras





Agua

¿Qué beber, además de agua?

Una buena elección: Agua, infusiones, zumos de frutas* o de verduras.

El té...

Según los últimos resultados de estudios científicos, se pueden cubrir las necesidades de líquidos con alguna que otra taza de té verde o negro.



Café... un placer con medida

El café ya no se considera un "ladrón de líquidos", sin embargo, sigue siendo desaconsejable un consumo ilimitado ya que el café puede tener un efecto negativo sobre la presión arterial. Además, los taninos y los ácidos que contiene el café –también el descafeinado– pueden perjudicar la mucosa gástrica.



Una mala elección: Refrescos, bebidas alcohólicas.

Alcohol ...

...contiene casi tantas calorías como la grasa y ningún nutriente,
...deshidrata el organismo,
...despierta el apetito,
...debilita la voluntad: las buenas intenciones de adelgazar se olvidan muy rápido con el alcohol. Además, si el cuerpo ya ha cubierto sus necesidades energéticas antes del consumo de alcohol o mediante el mismo, las calorías procedentes de otros alimentos se depositan con más intensidad en las células de grasa.



*Los zumos de frutas exprimidas tienen 1 valor *POINTS*® por vaso, ya que en ellos se concentra el azúcar y no se ingiere la fibra.

4. Calcio:
esencial para huesos y dientes

El calcio es indispensable para el desarrollo y el fortalecimiento de los huesos y dientes. Desempeña, además, importantes funciones en el metabolismo. Una carencia prolongada de calcio puede favorecer la osteoporosis (descalcificación de los huesos).

Por eso, es recomendable consumir cada día un mínimo de dos alimentos ricos en calcio. Elige tú misma los alimentos y las bebidas que contribuyan a cubrir tus necesidades diarias de calcio. Opta preferiblemente por la leche y los productos lácteos, ya que además de calcio aportan al organismo proteínas de alta calidad, zinc (que estimula las defensas naturales) y vitaminas B2 y D.

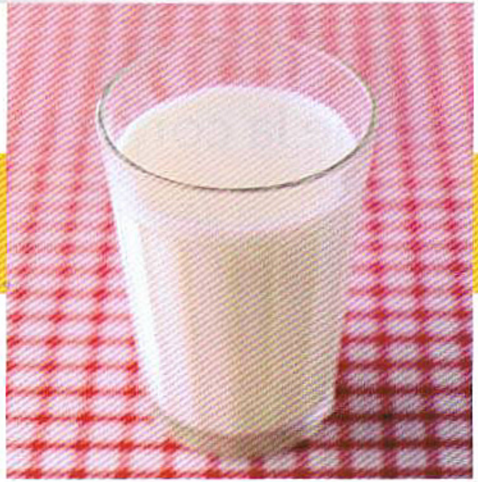
Alimentos ricos en calcio (1 porción)

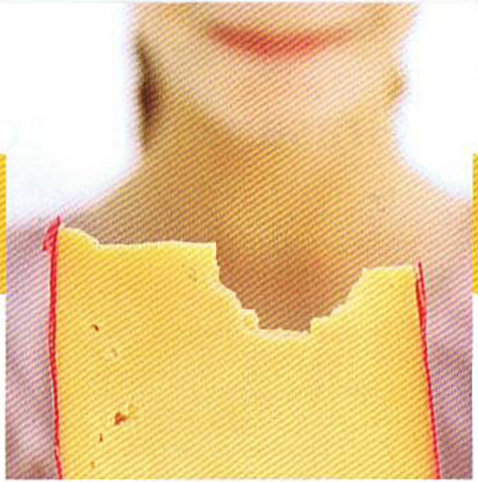
Leche y productos lácteos		Otras fuentes de calcio	
3 Cd de parmesano rallado	2	1 lata pequeña (60 g) sardinas en aceite	4
30 g de queso Emmental ligero	2	250 g de gambas peladas	3
250 g de yogur natural desnatado	1,5	14 almendras	3
1 taza de leche desnatada (250 ml)	1,5	120 g de garbanzos cocidos	3
1 Cd de leche en polvo desnatada (10 g)	0,5	berros	0
100 g de queso de Burgos 0% MG	1	acelgas	0
30 g de queso Manchego curado	3,5	judías verdes	0

Importante

*Un adulto necesita 1.000 mg de calcio** diarios. Para cubrir dicha necesidad, los adultos deben consumir cada día un* ***mínimo de 2*** *(idealmente 3)* ***alimentos ricos en calcio****.*

***CDR- Valores de referencia de la Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) para adultos a partir de los 19 años.*





Respetando la recomendación de tomar como mínimo 2 alimentos ricos en calcio al día, te aseguras de cubrir gran parte del aporte diario necesario de calcio. El resto queda cubierto por los otros alimentos y bebidas que consumes durante el día.

Toma de vez en cuando un tercer alimento rico en calcio como un 'plus' para huesos y dientes.

Mi consumo mínimo de calcio:

1 vaso de leche
\+ 50 g de queso Emmental ligero





Calcio X X



Recuerda

El queso bajo en grasa no contiene menos calcio. Puede incluso contener más que la variante más grasa.

5. Grasa: elige y consume la correcta

Las grasas son indispensables para la salud: protegen nuestros órganos, permiten la absorción de las vitaminas liposolubles A, D, E y K y constituyen una importante fuente de energía. La calidad de las grasas depende del tipo de ácidos grasos que las componen. Por ello es muy importante hacer buenas elecciones y consumir la grasa correcta.

Control de calidad



- **Los ácidos grasos monoinsaturados** poseen un efecto reductor del colesterol 'malo' (LDL) y tienden a aumentar el denominado colesterol 'bueno' (HDL), previniendo así el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. Se encuentran fundamentalmente en los alimentos de origen vegetal como el aceite de oliva, los frutos secos y el aguacate.



- **Los ácidos grasos poliinsaturados**, entre los que también se encuentran los ácidos grasos esenciales Omega-3, son un componente imprescindible de nuestras células y juegan un papel primordial en la formación de las hormonas. El consumo de los ácidos grasos Omega-3 es esencial porque el propio cuerpo humano no los produce, así que debemos ingerirlos a través de una alimentación adecuada. Se encuentran en los aceites vegetales (como los de girasol, soja, maíz), semillas (de girasol, calabaza, linaza) y las variedades de pescado más grasas (salmón, caballa, sardina, arenque, atún y trucha).



- **Los ácidos grasos saturados** son responsables del aumento del colesterol 'malo' en sangre, y del incremento del riesgo de sufrir aterosclerosis (depósito de lípidos en la capa interna de las arterias). Se encuentran sobre todo en productos de origen animal (mantequilla, queso, leche entera, embutidos y carnes grasas) y en alimentos procesados (pasteles, galletas, bollería industrial y snacks). Consume estos alimentos con moderación y elige su variante baja en grasa.



Las grasas son indispensables en una alimentación sana. Así, recomendamos tomar cada día **2 porciones de grasa vegetal como mínimo** (p. ej., aceite de oliva y frutos secos para la ensalada, aceite de oliva o girasol al cocinar o margarina de calidad para untar el pan). De esta manera, proporcionas a tu cuerpo los ácidos grasos esenciales necesarios. Estos alimentos también son ricos en vitamina E.

Recuerda

*En la **Lista de Control** podrás marcar con una cruz cada porción de grasa vegetal que tomes.*



Consejo

__Toma pescado graso una vez a la semana__ ya que contiene los ácidos grasos Omega-3, muy beneficiosos para el corazón. Se encuentran sobre todo en pescados de agua fría como el salmón, la caballa, el arenque, la trucha, el atún y la sardina. Estos ácidos grasos favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario, poseen propiedades beneficiosas para el aparato circulatorio y tienen cualidades antiinflamatorias beneficiosas para enfermedades de las articulaciones. En resumen, estos ácidos grasos contribuyen a reducir los valores de grasa en sangre (p. ej., los triglicéridos) y la presión arterial.



6. Hidratos de carbono: el poder saciante de las fibras

Los hidratos de carbono son una fuente de energía para el cuerpo, especialmente para el cerebro y los músculos, y son fundamentales para nuestro rendimiento físico e intelectual.

Control de calidad

Los hidratos de carbono pueden clasificarse en dos grupos:





- **Los hidratos de carbono simples**
  Su digestión es muy rápida y la sangre los absorbe en minutos. Estos hidratos se encuentran, por. ej., en el azúcar de mesa, en las golosinas y en los productos refinados.





- **Los hidratos de carbono complejos**
  Deben ser digeridos por el estómago y el intestino, para luego poder ser absorbidos por la sangre como hidratos simples. Se encuentran en los productos integrales, en las verduras y hortalizas y en las legumbres.

Si el pan blanco y el pan integral aportan la misma cantidad de energía, ¿cuál es la diferencia? Que el segundo tiene mayor cantidad de sustancias nutritivas que el primero. El pan integral se distingue por su fuerte contenido en fibra, vitaminas y minerales.

Elige alimentos ricos en hidratos de carbono complejos: patatas, legumbres, fruta, verduras, hortalizas y las variantes integrales de la pasta, el arroz y el pan.

¿Sabías que...?

Las fibras son hidratos de carbono no digeribles. Sacian durante mucho tiempo, reducen el nivel de glucosa y colesterol en sangre, previenen el estreñimiento y disminuyen el riesgo de sufrir enfermedades intestinales. Se recomienda tomar unos 30 g de fibra diaria.

Come



Alimento (100 g)	Contenido en fibra*	
Pan blanco	3,5 g	4
Copos de maíz	4,6 g	6
Pasta	5 g	4

Come mejor



Alimento (100 g)	Contenido en fibra*	
Pumpernickel (pan negro)	8 g	3
Copos de avena	10 g	4
Pasta integral	11 g	4

*Tabla de composición de alimentos del CESNID 2004 (Centre d'Ensenyament Superior de Nutrició i Dietetica).

El índice glucémico

El llamado índice glucémico (IG) es un baremo de referencia para evaluar la forma en que los alimentos que contienen hidratos de carbono afectan a los niveles de glucosa de la sangre después de comer. El glúcido ideal es aquel que pasa a la sangre lo más lentamente posible para que la glucosa en sangre se mantenga constante, evitando así la sensación de hambre. Estos son los alimentos con un IG bajo, como por ejemplo las legumbres, el pan negro o integral y la pasta, preferentemente la pasta integral.

Diversos estudios científicos señalan que los alimentos ricos en hidratos de carbono con un IG bajo tienen efectos positivos en la salud, en la alimentación y, sobre todo, en la sensación de saciedad.

¿Sabías que... ?

Si optamos por alimentos ricos en hidratos de carbono con IG bajo, nos saciarán durante más tiempo y además nos permitirán asimilar mejor las vitaminas, las sales minerales y las fibras.

7. Proteínas: la calidad ante todo

Las proteínas son el principal componente del cuerpo humano; constituyen los músculos, los órganos, la piel, el cabello y las enzimas.
Las proteínas también son necesarias para la renovación constante de los tejidos corporales, por lo que es muy importante consumirlas diariamente.

Los **aminoácidos** que constituyen las proteínas corporales son 20, pudiendo dividirse en esenciales y no esenciales. Los **esenciales**, como en el caso de otros nutrientes, no pueden sintetizarse en el organismo, debiendo ser aportados a través de la dieta. Los no esenciales pueden ser sintetizados por el organismo en el hígado.

La Sociedad Española para el Estudio de la Obesidad (SEEDO) recomienda a los adultos consumir 0,8 g diarios de proteínas por kilogramo de peso corporal. Para una persona de 80 kg de peso esto significa un mínimo de 64 g de proteínas. Esta cantidad se obtendría, por ejemplo, de los siguientes alimentos:

Alimento	Contenido en proteínas*	
250 g de lomo de cerdo	45 g	3
50 g de queso tipo Burgos 0% MG	3,7 g	0,5
50 g de jamón cocido	9,3 g	1
1 yogur natural desnatado (125 g)	5,2 g	1
30 g de lentejas secas	8 g	1,5
Total	**71,2 g**	



*Tabla de composición de alimentos del CESNID (2004)

Control de calidad

Los alimentos de origen animal proporcionan gran cantidad de proteínas ricas en aminoácidos esenciales para el ser humano. Son buenas fuentes de proteínas las carnes y pescados, los huevos, la leche y los productos lácteos.
La desventaja de la proteína animal es que suele ir acompañada de grasa y colesterol. **Por ello es recomendable tomar la variante baja en grasa de los alimentos ricos en proteínas animales.**

Beneficios adicionales

Además de las valiosas proteínas, estos alimentos también contienen, entre otros:

- **Leche y lácteos:** + aporte de calcio, que fortalece los huesos y dientes
- **Carne magra (especialmente la carne roja):** + aporte de hierro fácilmente asimilable por el cuerpo humano
- **Cereales integrales y legumbres:** + aporte de fibras, que contribuyen a la saciedad, así como vitaminas y sales minerales



¿Sabías que...?

Diversos estudios científicos han demostrado que los alimentos ricos en proteínas, por ej., el pescado poco graso, las legumbres y los lácteos semidesnatados, tienen un poder saciante elevado. Los alimentos "a saciedad" 3 te ayudan a hacer mejores elecciones.

8. Ejercicio: para el cuerpo y la mente

La actividad física proporciona múltiples beneficios. Te permite, entre otras cosas, combatir el estrés diario, aumentar tu bienestar, aportar firmeza a tu cuerpo y perder peso con buen humor, además de ayudarte a mantenerlo.



El ejercicio te ayuda a perder peso. Te permite también ganar *POINTS*® de actividad que aumentarán tu capital diario de *POINTS*®.

Una cuestión aritmética

Aumenta tus necesidades calóricas moviéndote más + Disminuye el aporte de energía respetando tu capital diario de *POINTS*® = Pérdida de peso

¿Sabías que...?

Los expertos recomiendan practicar una actividad de resistencia como ir en bicicleta un mínimo de tres veces a la semana, y complementarla con ejercicios musculares una vez a la semana.





Un paseo alrededor de la manzana o 30 minutos de caminar deprisa... ¡Cualquier tipo de movimiento cuenta! Llevar una vida activa es parte imprescindible del proceso de pérdida de peso y de la fase de mantenimiento. Además, el ejercicio es el mejor aliado para ayudar a mantener el peso a largo plazo, según afirma la Organización Mundial de la Salud (OMS). La actividad física regular, por lo tanto, debería formar parte de tus hábitos de vida.

A continuación te mostramos un pequeño avance de los *POINTS*® de actividad que puedes ganar haciendo ejercicio:

	POINTS® de actividad por 30 min. de ejercicio*
Gimnasia (nivel de intensidad moderado)	2
Ir en bicicleta a velocidad reducida (nivel de intensidad bajo)	1
Nadar (nivel de intensidad moderado)	2
Pasear (nivel de intensidad bajo)	1
Golf (nivel de intensidad moderado)	2
Spinning (nivel de intensidad alto)	4

*Calculados para una persona de 80 kg de peso.

La semana que viene recibirás el fascículo **¡Más actividad!**, en el que encontrarás información exhaustiva sobre la actividad y ejercicio físico. Este fascículo incluye, además, la **Tabla de *POINTS*®** de actividad, que te permitirá calcular los *POINTS*® de actividad que hayas conseguido.

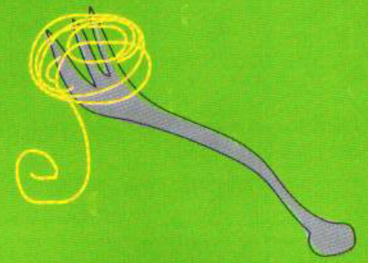


Un día con **flexiPoints +18**

22 VALOR POINTS®



Guía de *POINTS*®



Introducción

¿Pesar o no pesar los alimentos?

- Para facilitar el seguimiento del Programa **flexiPoints +18** sin necesidad de pesar los alimentos, te indicamos el tamaño de las porciones para cada alimento o bebida (1 muslo de pollo, 1 vaso de leche, 1/5 de baguette...)
- Sin embargo, pesar también te puede resultar útil. En la primera semana te ayudará a visualizar "tus" porciones mientras que más adelante, si tu pérdida de peso se ve ralentizada, te permitirá verificar si respetas el tamaño de las porciones puntuadas.
- Una porción corresponde a la cantidad del alimento que se consume, es decir:
  - Sin las partes no comestibles (huesos, pepitas, espinas, caparazón...)
  - Sin la piel ni grasa visible para las carnes, aves..., salvo indicación
  - Su peso en crudo, salvo indicación.
- Los *POINTS*® de alimentos y bebidas básicos que aparecen en esta Guía son un promedio de los valores nutricionales de la distinta oferta presente en el mercado.

Índice de abreviaturas:

Cd	cucharada
ct	cucharadita
g	gramos
MG	materia grasa
ml	mililitros
ud	unidad
uds	unidades

* Alimento que pertenece a la categoría "**Hasta 3 al día**" por 0 valor *POINTS*®

¡Recuerda!

Todos aquellos alimentos que puedas comer "a saciedad" aparecen señalados dentro de la **Guía de *POINTS*®** con los siguientes iconos:

3 4

Aperitivos

Aceitunas	
– negras, 4 uds, 12 g	1
– verdes, 5 uds, 20 g	0,5
Almendras fritas y saladas, 10 uds, 14 g	2,5
Anacardos fritos, 10 uds, 18 g	3
Aperitivos de maíz, 1 puñado, 20 g	2,5
Cacahuetes fritos y salados, 10 uds, 10 g	1,5
Galletas	
– crackers, 2 uds, 6 g	0,5
– saladas, 2 uds, 6 g	0,5
– saladas con queso, 2 uds, 6 g	0,5
– rellenas de queso, 1 ud, 10 g	1
Guacamole Dip, 1 Cd, 18 g	1
Palomitas de maíz	
– con aceite y sal, 4 puñados, 20 g	2,5
– sin aceite ni sal, 4 puñados, 20 g	1
Patatas "chips"	
– normales, 1 puñado, 15 g	2
– light, 1 puñado, 15 g	1,5
Pepinillos	0
Pipas de calabaza peladas, 1 Cd, 10 g	1,5
Pipas de girasol	
– peladas, 1 Cd, 10 g	1,5
– sin pelar, 3 Cd, 8 g	1
Pistachos	
– naturales, 10 uds, 6 g	0,5
– tostados y salados, 10 uds, 6 g	1
Tapenade, 1 ct, 10 g	1
Tarama, 1 ct, 10 g	1

Bebidas alcohólicas
Consumir con moderación

Anís seco, 20 ml	1
Bitter, 1 botellín, 125 ml	3
Cava	
– brut, 1 copa, 120 ml	1,5
– semiseco, 1 copa, 120 ml	2,5
Cerveza oscura 8°-9°	
– 1 botellín, 250 ml	3
– 1 lata, 330 ml	3,5
Cerveza rubia 4°-5°	
– 1 botellín, 250 ml	1,5
– 1 lata, 330 ml	2
Champán brut, 1 copa, 120 ml	1,5
Clara (cerveza y limonada), 1 lata, 330 ml	2,5
Cointreau, Curaçao, Grand Marnier	
– 1 chupito, 20 ml	1
Coñac, Brandy, 40 ml	1,5
Crema de whisky, 1 chupito, 20 ml	1
Fernet-Branca, 20 ml	0,5
Ginebra, 40 ml	1,5
Licor de frutas, 1 chupito, 20 ml	0,5
Oporto o Jerez, 60 ml	1,5
Orujo, kirsch, grappa, 1 chupito, 20 ml	1
Pastís, 1 chupito, 20 ml	1
Ponche, 60 ml	2
Ron, 1 chupito, 20 ml	1
Sangría de vino o cava, 1 vaso, 200 ml	2,5
Sidra dulce o seca, 1 vaso, 200 ml	1
Tequila, 40 ml	2
Tinto de verano envasado, 1 vaso, 200 ml	1
Vermut dulce o seco, 60 ml	1,5
Vino	
– blanco/ rosado/ tinto 10°-13°	
• 1 copa, 120 ml	1,5

– **dulce tipo moscatel,** 60 ml	1,5
– **Lambrusco,** 1 copa, 120 ml	1,5
– **verde,** 1 copa, 120 ml	1
Vodka, 40 ml	1,5
Whisky, 60 ml	2,5



Bebidas sin alcohol

Agua aromatizada no azucarada	0
Agua con y sin gas	0
Bebidas isotónicas, 1 lata, 330 ml	2
Bitter sin alcohol, 1 vaso pequeño, 100 ml	1
Café todo tipo	0
Cappuccino, 1 taza pequeña, 100 ml	1
Cappuccino instantáneo con azúcar, 1 sobre, 12 g	1
Cereales solubles, 2 ct, 10 g	0,5
Cerveza sin alcohol	
– 1 botellín, 250 ml	1
– 1 lata, 330 ml	1,5
Crema de almendras, 1 Cd, 22 g	1,5
Gaseosa	0
Granadina, 1 Cd, 10 ml	0,5
Horchata, 1 vaso, 200 ml	3,5
Infusiones (todo tipo)	0
Jarabe fruta sin diluir, 1 Cd, 10 ml	0,5
Malta en polvo	
– sin azúcar, 1 Cd, 20 g	1
– azucarada, 1 Cd, 12 g	1
Mosto, 1 vaso, 200 ml	2
Néctar	
– de maracuyá o naranja, 1 vaso, 200 ml	1,5
– de otras frutas, 1 vaso, 200 ml	2
Refresco de naranja o limón	
– con gas	
• 1 vaso, 200 ml	1,5
• 1 lata, 330 ml	2,5
– sin gas	
• 1 vaso, 200 ml	1,5
• 1 lata, 330 ml	2
Refresco light	0
Refresco sabor cola con gas	
– 1 vaso, 200 ml	1,5
– 1 lata, 330 ml	2
Sirope de arce, 1 Cd, 15 ml	0,5
Té (todo tipo)	0
Tónica	
– 1 vaso, 200 ml	1
– 1 lata, 330 ml	2
Zumo envasado	
– de frutas exóticas, pera o uva, 1 vaso, 200 ml	2
– de lima o zanahoria, 1 vaso, 200 ml	1
– de manzana, melocotón o naranja 1 vaso, 200 ml	1,5
– de piña o pomelo, 1 vaso, 200 ml	1,5
– de tomate, 1 vaso, 200 ml	0,5
Zumo frutas frescas exprimidas	
– 1 vaso, 200 ml	1



Bollería, galletas y pastelería

Almendrado, 1 ud, 50 g	4,5
Barquillo relleno	
– de chocolate o turrón, 1 ud, 32 g	3
Base de bizcocho de 3 pisos	
– 40 g	3
– 1 envase, 400 g	28,5
Bizcocho	
– 40 g	3,5
– cuatro cuartos, 35 g	3
Bollo de leche	
– 1 ud, 40 g	3
– relleno de chocolate, 1 ud, 60 g	4,5
Bollo tipo donut	
– de chocolate, 1 ud, 70 g	8
– de crema, 1 ud, 60 g	7,5
– de panadería, 1 ud, 70 g	6,5
Brazo de gitano nata, 100 g	7
Brioche/Suizo, 1 ud, 60 g	5,5
Buñuelos, 1 ud, 20 g	2
Caña	
– de cabello de ángel, 1 ud, 80 g	6,5
– de crema, 1 ud, 65 g	5
– de crema con chocolate, 1 ud, 95 g	9
Churros, 4 uds, 70 g	6,5
Coca de panadería, 50 g	4
Crêpe natural, 1 ud, 30 g	1
Croissant	
– de panadería	
• 1 ud, 40 g	3,5
• 1 ud, 60 g	5
– de panadería, chocolate, 1 ud, 65 g	6
– envasado, 1 ud, 35 g	3,5
Ensaimada	
– 1 ud, 30 g	3,5
– 1 ud, 95 g	10,5
Galleta	
– barquillo c/ jalea frutas, 1 ud, 7 g	0,5
– brownie, 50 g	3,5
– cookies con chocolate, 1 ud, 12 g	1,5
– de mantequilla, 1 ud, 10 g	1
– doble rellena de choc., 1 ud, 20 g	2
– tipo digestive, 1 ud, 15 g	1,5
– tipo María, 2 uds, 12 g	1
– sueca de jengibre, 2 uds, 10 g	1
Gofre	
– envasada con chocolate, 1 ud, 20 g	2
– natural	
• 1 ud, 50 g	3,5
• 1 ud, 120 g	8
Halva, 50 g	6,5
Lengua de gato, 2 uds, 6 g	0,5
Magdalena, 1 ud, 30 g	2,5
Mantecado, 1 ud, 35 g	4
Melindro, 2 uds, 20 g	1,5
Merengue, 1 ud, 30 g	2
Milhojas con nata y crema, 1 ud, 150 g	9,5
Mini	
– croissant, 1 ud, 6 g	0,5
– magdalena, 1 ud, 10 g	1
– napolitana de crema, 1 ud, 15 g	1
– napolitana de chocolate, 1 ud, 20 g	2
Muffins, 1 ud, 30 g	2
Napolitana	
– de chocolate, 1 ud, 85 g	9
– de crema, 1 ud, 85 g	6,5
Palmera de pastelería, 1 ud, 80 g	9
Pan dulce argentino, 1 rebanada, 75 g	5,5
Panellets	
– de café, 2 uds, 50 g	5,5
– de coco, 2 uds, 50 g	6,5
– de piñones, 2 uds, 50 g	8
Pastas pequeñas de té, 1 ud, 10 g	1
Pastel	
– con frutas confitadas, 50 g	4
– de chocolate, 50 g	5

— de queso, 100 g	8
— saboyana, 50 g	2,5
Pastelito tipo lionesa relleno de crema	
— 1 ud, 18 g	1
Plumcake, 1 rebanada, 35 g	2
Polvorones, 1 ud, 43 g	5
Porras, 2 uds, 50 g	4
Pudín de pasas, 50 g	3
Rosco	
— 50 g	3
— de vino, 1 ud, 27 g	3
— relleno, 50 g	3,5
Rosquillas fritas, 1 ud, 35 g	3
Sobaos, 1 ud, 20 g	2
Tarta de frutas, 75 g	4,5
Tortas de anís integrales, 1 ud, 30 g	3,5
Valencianas	
— 1 ud, 30 g	3
— 1 ud, 60 g	5,5



Carnes, aves, charcutería y huevos

Pesos indicados en crudo, sin piel ni huesos

Carnes

Caballo, 1 bistec, 150 g	4
Cabrito, 250 g	9,5
Caracoles, 20 uds, 120 g	2
Carnero	
— corazón, 100 g	3,5
— costillas, 120 g	7
— falda, 120 g	7,5
— filete, 125 g	7
— hígado, 150 g	4
— lengua, 100 g	6,5
— lomo, 100 g	7,5
— pecho, 120 g	7,5
— pierna, 120 g	7
— riñones, 100 g	2
— sesos, 100 g	3
Carnes grasas, 100 g	8
Cerdo	
— Bacon o panceta	
• 1 loncha fina, 20 g	2
• 1 loncha mediana, 35 g	3,5
• 1 loncha gruesa, 50 g	5
— brazuelo, 100 g	8
— butifarra fresca, 1 ud, 75 g	8
— cabeza, 120 g	6
— carne (promedio), 120 g	8
— carne picada, 100 g	8
— chuleta, 1 ud, 140 g	7,5
— costilla, 1 tira, 80 g	6
— hígado, 150 g	4
— lengua, 100 g	5
— lomo, 2 trozos, 70 g	2,5
— lomo, "a saciedad"	▲3
— manitas, 1ud, 80 g	7
— morro, 80 g	4
— oreja, 80 g	4,5
— pecho ahumado, 80 g	6
— pecho salado, 80 g	6
— pescuezo, 80 g	6
— riñones, 100 g	2
— sesos, 100 g	3
— solomillo, 100 g	2,5
— solomillo "a saciedad"	▲3
— tocino, 1 loncha, 50 g	9,5
— tocino magro, 1 loncha, 25 g	1,5
— zancarrón, 100 g	7
Chorizo fresco, 50 g	5
Ciervo, 120 g	3
Conejo, 120 g	4
Conejo de monte, 120 g	3,5
Cordero	
— carne (promedio), 120 g	9
— chuleta con grasa, 1 ud, 200 g	12,5
— costilla con grasa, 1 ud, 50 g	3,5
— costilla sin grasa, 1 ud, 30 g	1,5
— falda, 80 g	4,5
— hígado, 150 g	4,5
— lengua, 100 g	5
— lomo magro, 120 g	5,5
— mollejas, 120 g	2,5
— paletilla con grasa, 120 g	9
— paletilla sin grasa, 120 g	5
— pierna sin grasa, 120 g	5,5
— riñones, 100 g	2
— sesos, 100 g	3,5
Corzo, 120 g	3
Jabalí, 120 g	2,5
Liebre, 120 g	3
Morcilla, 50 g	4,5
Perdiz, 120 g	2,5
Salchicha	
— ahumada, 1 ud, 40 g	3,5
— de Estrasburgo industrial, 1 ud, 30 g	2,5
— de Frankfurt,	
• 1 ud, 30 g	2,5
• 1 ud, 70 g	5,5
— fresca de cerdo, 1 ud, 50 g	4
— tipo cóctel, 2 uds, 30 g	2,5
Sangre animal, 100 g	1,5
Ternera	
— aguja, 120 g	6
— albóngigas, 2 uds, 60 g	2,5
— aleta, 120 g	3,5
— brazuelo, 120 g	5
— cabeza, 100 g	5
— callos, 120 g	2
— carne (promedio), 120 g	5
— carne picada, 120 g	5
— costilla, 120 g	3,5
— culata, 120 g	5
— entrecot sin grasa, 150 g	4
— escalopa, 1 ud, 80 g	2
— falda, 120 g	3,5
— filete sin grasa, 125 g	2,5
— filete sin grasa, "a saciedad"	▲3
— hamburguesa, 1 ud, 100 g	5
— hígado, 150 g	4
— jarrete, 120 g	5,5
— lengua, 120 g	3,5
— mollejas, 120 g	3
— morro, 80 g	5
— paletilla, 120 g	3,5
— pecho, 120 g	3,5
— pescuezo, 100 g	3,5
— rabo, 100 g	4
— redondo, 120 g	2,5
— redondo, "a saciedad"	▲3
— riñones, 100 g	2
— rosbif, 90 g	2,5
— rosbif, "a saciedad"	▲3
— sesos, 100 g	3

Guía de *POINTS*®

— solomillo sin grasa, 100 g	2
— solomillo sin grasa, "a saciedad"	▲
— zancarrón o morcillo, 80 g	5,5
Tuétano, 1 Cd, 15 g	2,5
Vaca-Buey	
— bistec, 150 g	4,5
— carne (promedio), 120 g	5
— codillo, 100 g	5,5
— entrecot, 200 g	9,5
— falda, 120 g	5,5
— filete, 125 g	5,5
— hígado, 150 g	4
— lomo, 120 g	8
— pecho, 120 g	6,5
— pescuezo, 100 g	4,5
— rabo, 120 g	3,5
— redondo, 80 g	2,5
— redondo, "a saciedad"	▲
— rosbif, 80 g	2,5
— rosbif, "a saciedad"	▲
— sesos, 100 g	3

Aves

Avestruz, 1 medallón, 120 g	2
Avestruz, "a saciedad"	▲
Becada, 120 g	2,5
Capón, 120 g	3
Cerceta, 120 g	4,5
Codorniz, 1 ud, 80 g	1,5
— con piel, 1 ud, 100 g	3,5
Faisán, 120 g	3
Gallina hervida, 100 g	5
— con piel, 100 g	9,5
Oca, 120 g	8
Paloma, 1/2 ud, 120 g	2,5
Pato	
— filetes pequeños, 4 uds, 125 g	3,5
— magret o pechuga, 1 ud, 125 g	3,5
— muslo, 1 ud, 200 g	5,5
Pavo, pechuga, 120 g	2,5
Pavo, pechuga, "a saciedad"	▲
Pavo con piel, 120 g	5,5
Pintada	
— 1 muslo, 120 g	4
— 1 porción (1/4), 190 g	6
Pollo	
— ala con piel, 80 g	4,5
— entero, 120 g	3
— hígado, 1 ud, 20 g	0,5
— mollejas, 100 g	2,5
— muslo, 1 ud, 100 g	2,5
— pechuga, 1 ud, 100 g	2
— pechuga, "a saciedad"	▲
Pollo asado	
— ala y 1/2 pechuga, 120 g	4
— muslo, 1 ud, 100 g	3,5
— pechuga, 1 ud, 120 g	4
Rascón o polla de agua, 120 g	2,5
Salchicha	
— fresca ave, 1 ud, 35 g	2
— pavo, 1 ud, 40 g	2

Charcutería

Bacon	
— ahumado, panceta ahumada 2 lonchas, 40 g	3,5
— pavo, 50 g	2
Butifarra blanca, 50 g	3
Cecina de León, 1 loncha, 20 g	1
Chicharrones, 20 g	1,5
Chistorra, 25 g	3,5
Chopped	
— de cerdo, 1 loncha, 15 g	0,5
— de pavo, 1 loncha, 10 g	0,5
Chorizo, 1 loncha, 10 g	1
Coppa, 40 g	3
Embutido pechuga pavo, 2 lonchas, 50 g	0,5
Embutido pechuga pavo, "a saciedad"	▲
Embutido pechuga pollo, 2 lonchas, 50 g	0,5
Embutido pechuga pollo, "a saciedad"	▲
Fiambre	
— cabeza de jabalí, 1 loncha, 40 g	2
— galantina, 1 loncha, 40 g	2,5
Foie gras, 40 g	5
Fuet, 40 g	4
Jamón	
— ahumado, 50 g	4,5
— ahumado de pato, 1 loncha, 15 g	0,5
— cocido extra sin grasa, 1 loncha, 25 g	0,5
— cocido extra sin grasa, "a saciedad"	▲
— cocido pavo, 2 lonchas, 50 g	1
— cocido pavo, "a saciedad"	▲
— cocido sin grasa, 2 lonchas, 50 g	1
— cocido sin grasa, "a saciedad"	▲
— crudo italiano, 1 loncha, 20 g	1
— curado con grasa, 1 loncha, 20 g	1,5
— curado sin grasa, 1 loncha, 20 g	1
— de Bayona, 1 loncha, 20 g	1
— de París, 1 loncha, 20 g	1
Lacón, 1 loncha, 25 g	1
Lomo embuchado, 1 loncha, 15 g	0,5
Longaniza, 40 g	5
Morcilla cocida, 35 g	4
Morcón, 35 g	3,5
Mortadela	
— común, 1 loncha, 20 g	1,5
— de pavo, 1 loncha, 20 g	1
Mousse	
— de oca, 50 g	5,5
— de pato, 50 g	5,5
— hígado ave, 50 g	5
— hígado cerdo, 50 g	5,5
Paleta cocida magra, 1 loncha, 25 g	0,5
Paleta cocida magra, "a saciedad"	▲
Paté	
— de campaña, 50 g	4,5
— de hígado de cerdo, 50 g	4,5
— de hígado cerdo light, 50 g	2
Salami, 2 lonchas, 20 g	2,5
Salchichón, 1 rodaja, 35 g	4
Sobrasada, 50 g	8,5

Huevos

Huevo de codorniz, 1 ud, 10 g	0,5
Huevo de gallina	
— grande, 1 ud, 75 g	2,5
— mediano o pequeño, 1 ud, 55 g	2
— yema, 1 ud, 20 g	2
Huevo de oca, 1 ud, 70 g	3
Huevo de pata, 1 ud, 55 g	2,5
Huevo de pava, 1 ud, 70 g	3

Cereales y maíz

Cereales

Avena en copos, 3 Cd, 24 g	1,5
Avena en copos, "a saciedad"	4
Barritas de cereal	
– con avellanas, 1 ud, 20 g	2
– con chocolate, 1 ud, 20 g	2
– con frutas, 1 ud, 20 g	1,5
Cereales	
– frutas rojas, 4 Cd, 20 g	1,5
– para desayuno con chocolate, 6 Cd, 30 g	2
– ricos en fibra con salvado, 3 Cd, 15 g	0,5
Copos tostados de arroz y trigo integral, 4 Cd, 20 g	1,5
Germen	
– de cebada seco, 2 Cd, 16 g	1
– de cebada cocido, 4 Cd, 120 g	2
– de trigo, 2 Cd, 16 g	1
Gofio canario tostado, 3 Cd, 30 g	1,5
Mijo en grano cocido, 4 Cd, 120 g	2,5
Muesli	
– azucarado, 2 Cd, 30 g	2,5
– con frutas, 2 Cd, 16 g	1
– no azucarado, 2 Cd, 30 g	2
Quinoa cruda, 1 Cd, 30 g	1,5
Trigo	
– duro precocido o cocido, 4 Cd, 100 g	2
– hinchado, 6 Cd, 30 g	2
– hinchado azucarado, 6 Cd, 30 g	2
– negro o sarraceno, 1 Cd, 30 g	1,5
– tierno, 60 g	3,5

Maíz

Copos de maíz, 6 Cd, 30 g	2
Germen de maíz, 2 Cd, 16 g	1,5
Maíz	
– dulce en conserva, 2 Cd, 40 g	0,5
– mazorca hervida, 1 ud, 120 g	2,5
– maíz, "a saciedad"	A
Maíz hinchado azucarado, 4 Cd, 20 g	1,5
Maíz para palomitas, 1 Cd, 20 g	1

Condimentos y ayudas culinarias

Alcaparras	0
Alcohol o vino para cocinar	0
Alcohol para perfumar	
– 1 ct*, 5 ml	0
– 1 Cd, 15 ml	0,5
Alga seca	
– 1 lámina, 5 g	0
– 15 g	0,5
Azúcar blanco, moreno o vainillado	
– 1 ct* ó 1 terrón, 5 g	0,5
– 1 Cd, 15 g	1
Azúcar glass, 1 Cd, 10 g	0,5
Cacao en polvo	
– 1 ct*, 5 g	0,5
– 2 ct, 10 g	1
Cáscaras de naranja y limón	0
Chocolate pastelería, 50 g	6
Clara de huevo	
– 1 ud*, 20 g	0
– 2 uds, 40 g	0,5
Concentrado de tomate	
– 2 ct*, 12 g	0
– 1 Cd, 18 g	0,5
Crema de cassis	
– 1 ct*, 5 ml	0
– 20 ml	0,5
Crema de coco, 1 Cd, 15 ml	1
Encurtidos suaves	0
Esencias no azucaradas	0
Especias (todo tipo)	0
Fécula de maíz	
– 1 ct*, 3 g	0
– 1 Cd, 10 g	0,5
Fécula de patata, 1 Cd, 12 g	0,5
Fideos de chocolate, 2 Cd, 16 g	1,5
Flan instantáneo en polvo	
– azucarado, 1 sobre, 40 g	2,5
– sin azúcar, 1 sobre, 40 g	0,5
Fructosa	
– 1 ct*, 5 g	0,5
– 1 Cd, 15 g	1
Gelatina en polvo u hojas	
– 1 ct* ó 1 hoja, 2 g	0
– 4 hojas, 8 g	0,5
Gelatina natural	0
Harina (todo tipo)	
– 1 ct*, 3 g	0
– 1 Cd, 10 g	0,5
Hierbas aromáticas (todo tipo)	0
Jarabe de arce, de fruta o de azúcar de caña	
– 1 ct*, 3 g	0
– 1 Cd, 10 g	0,5
Leche de coco (concentrada)	
– 1 vaso pequeño, 100 ml	5
Levadura de panadería fresca	0
Levadura química o polvo de hornear	0
Melaza o miel caña	
– 1 ct, 7 g	0,5
– 1 Cd, 21 g	1
Mermelada	
– 1 ct*, 5 g	0
– 2 Cd, 30 g	1
Mermelada light, 2 Cd, 60 g	0,5
Miel	
– 1 ct*, 7 g	0,5
– 1 Cd, 21 g	1
Nata líquida especial cocina	
– 1 ct*, 5 g	0,5
– 1 Cd, 15 g	1
Pan rallado	
– 1 ct*, 5 g	0,5
– 1 Cd, 15 g	1
Perlas multicolores, 2 Cd, 20 g	1
Semillas de amapola, lino y sésamo	
– 1 ct, 5 g	0,5
Vainilla (vaina, polvo o líquido no azucarada)	0
Vinagre, todo tipo	0
Virutas de azúcar, 1 Cd, 15 g	1
Zumo de limón	0

Dulces, chocolates y golosinas

VALOR POINTS

Almendra garrapiñada, 1 ud, 10 g	1
Bombones, 1 ud, 10 g	1
Cacao instantáneo	
• 2 ct, 8 g	0,5
• 1 Cd, 12 g	1
Cacao puro sin azúcar, 2 ct, 10 g	0,5
Caramelos	
– blandos, 2 uds, 9 g	0,5
– duros, sabor frutas, 2 uds, 12 g	1
– sin azúcar, 3 uds, 10 g	0,5
Castaña confitada, 1 ud, 12 g	0,5
Chocolate	
– blanco, 25 g	3,5
– con leche, 25 g	3
– negro, 25 g	3
Chocolatinas individuales, 1 ud, 50 g	5
Crema de chocolate con avellanas,	
– 2 ct, 20 g	2,5
Dulce de leche	
– 2 ct, 20 g	1
– 100 g	6
Goma de mascar, láminas, 1 ud, 2 g	0
Goma de mascar, grageas, 1 ud, 1 g	0
Mazapán, 1 ud, 25 g	3
Pan de higo, 50 g	3,5
Pasta de almendras, 20 g	2
Pastillas sin azúcar, 1 cajita, 8 g	0,5
Peladillas almendra, 5 uds, 25 g	3,5
Trufas de chocolate, 1 ud, 25 g	3,5
Turrón	
– de chocolate, 25 g	3,5
– de yema, 25 g	3
– tipo Alicante, 25 g	3
– tipo Jijona, 25 g	3

Fruta y frutos secos

VALOR POINTS

Fruta

Acerola	0
Aguacate mediano, 1 ud, 140 g	5,5
Albaricoque	0
Arándano	0
Azufaifa o jínjol, 100 g	2
Breva, 2 uds, 100 g	1
Caqui, 1 ud, 100 g	1
Carambola	0
Cereza, 100 g	1
Chirimoya	
– 1 ud pequeña, 150 g	2
– 1 ud grande, 200 g	3
Ciruela, 100 g	1
Coco fresco, 20 g	2
Compota de frutas con azúcar, 3 Cd, 105 g	1,5
Confitura de frutas	
– 1 ct, 10 g	0,5
– 1 Cd, 30 g	1,5
Confitura de frutas sin azúcar	
– 1 ct*, 10 g	0,5
– 1 Cd, 30 g	1
Dátil, 3 uds, 30 g	0,5
Dulce de membrillo, 50 g	2,5
Ensalada frutas frescas sin azúcar, 3 Cd, 100 g	1
Frambuesa	0
Fresa o fresón	0
Frutas confitadas, 15 g	1
Granada, 170 g	2
Grosella	0
Grosella negra	0
Guanábana, 100 g	1
Guayaba	0
Guayaba en almíbar, 100 g	1
Higo, 2 uds, 100 g	1
Higo chumbo	0
Jalea frutas	
– 1 ct, 4 g	0
– 1 Cd, 12 g	0,5
Kiwi	0
Kumquat o kinoto	0
Lichi, 10 uds, 100 g	1
Lima	0
Limón	0
Macedonia en almíbar, 3 Cd, 100 g	1
Mandarina	0
Mango	
– 1 ud, 300 g	3
– 1/2 ud, 150 g	1,5
Manzana	0
Maracuyá	0
Melocotón	0
Melocotón en almíbar, 100 g	1
Melón	0
Membrillo, 100 g	0,5
Mora	0
Naranja	0
Nectarina, 100 g	1
Níspero	0
Papaya	0
Pasta de frutas, 50 g	2
Pera	0
– en almíbar, 100 g	1
Piña	
– natural, 1 rodaja, 90 g	0,5
– natural, 1 rodaja, 150 g	1
– en almíbar, 150 g	1,5
– en su jugo, 150 g	1
Pitahaya, 100 g	0,5
Plátano	
– 1 ud mediana o pequeña, 78 g	1
– 1 ud grande, 143 g	2
Pomelo	0
Sandía	0
Uva blanca o negra, racimo	
– pequeño, 100 g	1
– grande, 180 g	2

Frutos secos

Almendras	
– 7 uds, 10 g	1,5
– tostadas, 7 uds, 10 g	1,5
Avellanas, 7 uds, 10 g	1,5
Cacahuetes, 15 g	2
Castañas	
– 6 uds, 50 g	1,5
– tostadas, 50 g	2
– crema de, 100 g	5
– puré de, 2 Cd, 100 g	4

Ciruelas pasas, 3 uds, 21 g	0,5
Coco seco, 3 Cd, 15 g	2,5
Dátil seco, 3 uds, 21 g	1
Frutos secos y pasas, 30 g	3,5
Higo seco, 2 uds, 20 g	1
Nuez	
– 15 g	2,5
– de Brasil, 5 uds, 20 g	3,5
– de caoba o anacardo, 30 g	4,5
– de pecán, 5 uds, 10 g	2
Orejones (albaricoques, melocotones)	
– 4 uds, 20 g	1
Piñón	
– 1 Cd, 10 g	2
– 15 g	3
Plátano desecado, 20 g	1
Uvas pasas	
– 1 ct*, 10 g	0,5
– 1 Cd, 30 g	1,5

Helados y postres helados

Bombón helado	
– sin gluten, 1 mini, 40 g	3,5
– nata y chocolate, 1 ud, 120 ml	7
– vainilla y chocolate light, 1 ud, 90 ml	3,5
Conos de nata y fruta, 1 ud, 75 g	4
Helado	
– de crema, 1 bola, 45 g	2
– de frutas, 1 bola, 40 g	1,5
– de yogur, 1 bola, 40 g	1,5
Polos	
– de sabores, 1 ud, 90 g	2
– de limón light, 1 ud, 90 ml	1,5
Profiteroles de nata helados, 1 ud, 15 g	1,5
Sándwich vainilla-chocolate, 1 ud, 100 ml	3
Sorbete, 1 bola, 45 g	1
Tarta	
– de limón, 125 ml	3
– de nata y chocolate, 125 ml	3
– de vainilla y caramelo, 125 ml	3
Trufas heladas, 1 ud, 15 g	1,5

Hortalizas y verduras

Acelga	0
Ajo	0
Alcachofa	0
Apio	0
Berenjena	0
Berro	0
Brócoli o brécol	0
Brotes de soja o soja germinada	0
Calabacín	0
Calabaza	0
Canónigo	0
Cardo	0
Cebolla	0
Cebollino	0
Chalota	0
Champiñón	0
Col de Bruselas	0
Col fermentada o choucroute (no cocinada)	0
Col lombarda	0
Col repollo	0
Coliflor	0
Endibia	0
Escarola	0
Espárrago	0
Espinaca	0
Hinojo	0
Judía verde	0
Lechuga	0
Nabo	0
Palmito en conserva	0
Pepino	0
Pimiento rojo	0
Pimiento verde	0
Puerro	0
Rábano	0
Remolacha	0
Salsifí	0
Setas varias	0
Soja germinada en conserva	0
Tomate	0
Tomate pelado y triturado en conserva	0
Zanahoria	0

Leche y productos lácteos

Crema	
– catalana, 1 ud, 125 g	3,5
– chantilly, 1 Cd, 10 g	1
– inglesa, 100 g	2,5
– pastelera, 3 Cd, 90 g	3
Cuajada, 1 ud, 135 g	2,5
Flan	
– de huevo, 1 ud, 110 g	3
– de vainilla, 1 ud, 100 g	2
Kéfir	
– 100 g	1,5
– 1,5% MG, 100 g	1
Leche condensada	
– entera	
• 1 ct, 5 g	0,5
• 1 Cd, 15 g	1
– desnatada	
• 1 ct, 5 g	0
• 1 Cd, 15 g	0,5
Leche de cabra, 1 vaso pequeño, 100 ml	1,5
Leche de oveja, 1 vaso pequeño, 100 ml	2,5
Leche en polvo	
– entera, 1 Cd, 10 g	1
– semidesnatada, 1 Cd, 10 g	1
– desnatada, 1 Cd, 10 g	0,5
Leche evaporada	
– entera, 1 Cd, 10 g	0,5
– semidesnatada	
• 1 Cd, 10 g	0
• 2 Cd, 20 g	0,5
Leche fermentada	
– entera natural, 1 botellín, 88 ml	1,5
– entera con frutas, 1 botellín, 88 ml	2
– desnatada natural, 1 botellín, 88 ml	0,5
Leche pasteurizada	
– entera, 1 vaso, 200 ml	3
– semidesnatada, 1 vaso, 200 ml	2
– desnatada, 1 vaso, 200 ml	1
Mouse envasada	
– sabor café, 1 ud, 64 g	2,5

– sabor chocolate, 1 ud, 64 g	2,5
– sabor limón, 1 ud, 64 g	2
Nata montada	
– 1 Cd, 10 g	1
– 2 Cd, 20 g	1,5
Natillas envasadas, 1 ud, 125 g	3,5
Petit suisse	
– de chocolate, 1 ud, 55 g	2,5
– con frutas, 1 ud, 55 g	1,5
– natural azucarado, 1 ud, 55 g	1,5
Queso blanco	
– 0-5 % MG, 50 g	0,5
– 0-5 % MG, "a saciedad"	▲ 3
– 0% MG con frutas, 50 g	0,5
– 10% MG, 50 g	0,5
– 20 % a 30 % MG, 50 g	1
– 40% MG, 50 g	1,5
Queso Quark, 50 g	1
Yogur desnatado	
– con frutas, 1 ud, 125 g	1
– natural, 1 ud, 125 g	1
– natural, "a saciedad"	▲ 3
– natural edulcorado, 1 ud, 125 g	1
– natural sabores, 1 ud, 125 g	1
Yogur entero	
– con frutas, 1 ud, 125 g	2
– natural	
• 1 ct*, 15 g	0
• 1 ud, 125 g	1,5
– natural azucarado, 1 ud, 125 g	2
– sabores, 1 ud, 125 g	2,5
Yogur griego, 1 ud, 125 g	4
Yogur líquido	
– con frutas, 1 ud, 125 g	2
– natural azucarado, 1 ud, 125 g	1,5
– sabores, 1 ud, 125 g	2

Legumbres

30-40 g de legumbres sin hervir equivalen a 100-120 g hervidas

Alubia blanca, negra, pinta...	
– en conserva, 4 Cd, 120 g	2
– hervida, 4 Cd, 120 g	2
– seca, 30 g	1,5
– todo tipo, "a saciedad"	▲ 3
Fríjol seco, 30 g	1,5
Fríjol seco, "a saciedad"	▲ 3
Garbanzos	
– en conserva, 3 Cd, 60g	1
– hervidos, 3 Cd, 60g	1,5
– secos, 30g	2
Guisantes	
– frescos, 100 g	1
– en conserva, 1 lata pequeña, 130 g	2
– hervidos, 100 g	1
Habas	
– frescas tiernas, 120 g	1,5
– secas hervidas, 3 Cd, 60 g	0,5
– secas, 30 g	2
– todo tipo, "a saciedad"	▲ 3
Lentejas	
– en conserva, 4 Cd, 80 g	1
– hervidas, 4 Cd, 120 g	2
– secas, 30 g	1,5
– todo tipo, "a saciedad"	▲ 3

Materias grasas y aceites

Las materias grasas se miden en cucharadas rasas

Aceite

Aceite (todo tipo)	
– 1 ct, 3 g	1
– 1 Cd, 9 g	2,5
Crema agria, 25 g	1,5
Crema de cacahuetes, 1 ct, 10 g	1,5
Manteca	
– de cerdo, 1 ct, 5 g	1,5
– de oca, 1 ct, 5 g	1,5
Mantequilla	
– 1 ct, 5 g	1
– ligera	
• 1 ct, 5 g	0,5
• 100 g	10,5
Manteca de cacahuete, 1 ct, 10 g	1,5
Margarina	
– 3/4 vegetal, 2 ct, 10 g	1,5
– light, 2 ct, 10 g	1
– vegetal enriq., 2 ct, 10 g	2
Mayonesa	
– comercial	
• 1 ct, 6 g	1
• 1 Cd, 18 g	3,5
– comercial light	
• 1 ct, 7 g	1
• 1 Cd, 21 g	2,5
– con aceite de oliva, 1 ct, 7 g	1,5
Nata	
– espesa ligera	
• 1 ct, 5 g	0,5
• 1 Cd, 15 g	1
– líquida para cocinar	
• 1ct*, 5g	0,5
• 1Cd, 15g	1
– líquida para montar	
• 1 ct, 5 g	0,5
• 1 Cd, 15 g	1,5

Pan, tostadas y masas

Baguette, 1/5 ud, 50 g	2,5
Biscotte	
– 1 ud, 10 g	0,5
– 2 uds, 20 g	1,5
– 3 uds, 30 g	2
Biscotte de arroz, 3 uds, 30 g	2
Hoja de arroz	
– 1 pequeña, 8 g	0,5
– 1 grande, 20 g	1
Masa de hojaldre, 40 g	4
Masa de pizza, 50 g	3
Masa quebrada, 40 g	3
Pan	
– ácimo, 30 g	2
– blanco de barra, con o sin sal, 50 g	2
– de molde	
• 1 rebanada, 20 g	1
• 1 rebanada, 45 g	2
– de centeno puro, 1 rebanada, 50 g	2
– de centeno puro, "a saciedad"	■ 4
– de Frankfurt, 1 ud, 55 g	3
– de hamburguesa	
• 1 ud, 50 g	3
• 1 ud, 75 g	4,5
– de pasas, 50 g	3,5
– de régimen con o sin gluten, 50 g	2

– de salvado, 50 g	2,5
– de trigo y centeno, 50 g	2
– de Viena, 1 rebanada, 20 g	1
– integral, 50 g	2,5
– pita	
• 1 ud, 70 g	3
• 1 ud, 100 g	4
– *pumpernickel* (pan negro), 1 rebanada, 50 g	1,5
– *pumpernickel* (pan negro), "a saciedad"	[4]
– tipo grisines, 6 uds medianas, 12 g	1
– tipo payés, 1 rebanada, 30 g	1,5
– tostado tipo biscotte, 1 rebanada, 20 g	1,5
– wasa, 1 rebanada, 10 g	0,5
Panecillo, 1 ud, 50 g	2
Panecillo tostado tipo sueco, 1 ud, 20 g	1,5
Pasta brick, 1 hoja, 15 g	1
Pasta filo, 1 hoja, 10 g	0,5
Picatostes, 20 g	1,5

Pasta, arroz y féculas

30-40 g de pasta / féculas sin hervir equivalen a 100-120 g hervidas

VALOR POINTS

Pasta

Pasta al huevo	
– seca, 35 g	2,5
– hervida, 4 Cd, 100 g	2,5
– pasta al huevo, "a saciedad"	[4]
Pasta fresca	
– cruda, 50 g	2
– hervida, 100 g	2,5
– pasta fresca, "a saciedad"	[4]

Pasta integral	
– seca, 35 g	2
– hervida, 4 Cd, 100 g	2
– pasta integral, "a saciedad"	[4]
Pasta seca para sopa, 2 Cd, 16 g	1
Pasta seca para sopa, "a saciedad"	[4]
Pasta rell. carne al huevo hervida, 120 g	2,5
Pasta rell. queso al huevo hervida, 120 g	3,5
Pasta seca (con o sin gluten):	
– cruda, 35 g	2
– hervida, 100 g	2
– pasta seca, "a saciedad"	[4]

Arroz

Arroz blanco o integral (todo tipo)	
– seco, 1 Cd, 15 g	1
– hervido, 6 Cd, 120 g	2,5
– salvaje, 1 Cd, 30 g	2
– todo tipo, "a saciedad"	[4]
Arroz hinchado, 4 Cd, 20 g	1,5

Féculas

Boniato, 1 ud, 200 g	3,5
Ñame, 120 g	2
Patatas al horno con aceite, 2 uds, 100 g	1,5
Patatas cocidas	
– 2 uds pequeñas, 100 g	1
– 2 uds medianas, 200 g	2,5
– patatas cocidas, "a saciedad"	[4]
Patatas fritas con aceite y sal (caseras)	
– 2 uds pequeñas, 100 g	6,5
Patatas congeladas calentadas al horno 100 g	4

Patatas salteadas, 5 Cd, 100 g	3
Polenta	
– seca, 35 g	2
– cocida natural, 3 Cd, 100 g	2
Puré de patatas en copos	
– seco, 30 g	2
– preparado, 2 Cd, 100 g	2
Semillas de altramuz, 50 g	1
Sémola de trigo	
– seca, 2 Cd, 24 g	1,5
– hervida, 4 Cd, 120 g	1
Tapioca	
– seca, 2 Cd, 24 g	1,5
– hervida, 100 g	2
Yuca o mandioca hervida, 100 g	2,5

Pescados y mariscos

Porciones puntuadas = 140 g pescado crudo, salvo indicación

VALOR POINTS

Abadejo	2
Abadejo "a saciedad"	▲
Acedía	2
Acedía "a saciedad"	▲
Almeja, 200 g, sin caparazón 25 g	0,5
Almeja "a saciedad"	▲
Ancas de rana	1,5
Anchoas en aceite, 4 filetes, 10 g	0,5
Anguila	7,5
Anguila ahumada, 60 g	4,5
Angula, no sucedáneo	7,5
Arenque	
– 50 g	2,5
– ahumado, 50 g	2,5
– en vinagre / marinado, 50 g	3

Atún fresco	3,5
Atún en lata	
– al natural escurrido, 1 lata pequeña, 50 g	1
– al natural escurrido, "a saciedad"	▲
– en aceite escurrido, 1 lata pequeña, 50 g	2
Bacalao	
– ahumado	2,5
– fresco	2
– fresco, "a saciedad"	▲
– salado y remojado	3,5
– seco	8
Barbo	2,5
Berberechos	
– 300 g, sin caparazón 60 g	0,5
– al natural, 1 lata pequeña, 65 g	1
– todo tipo, "a saciedad"	▲
Besugo	2,5
Bígaro, 200 g, sin caparazón 40 g	0,5
Bígaro, "a saciedad"	▲
Boga	2
Bogavante	2,5
Bogavante, "a saciedad"	▲
Bonito	
– fresco	4
– en aceite escurrido, 1 lata pequeña, 50 g	2,5
Boquerón	3,5
Brandada bacalao	5
Breca	2,5
Brema	3
Buey de mar (sin caparazón)	3,5
Caballa	
– fresca, 80 g	3,5
– ahumada, 50 g	4
– con tomate, 80 g	4,5
– en aceite escurrida, 60 g	3

Cabracho	2,5
Calamar	
— fresco	2
— fresco, "a saciedad"	▲3
— a la romana congelado	6
— en su tinta, 1 lata pequeña, 50 g	2,5
Camarón, pelado, 100 g	2
Camarón, "a saciedad"	▲3
Cangrejo, 700 g, sin caparazón 140 g	2
Cangrejo, "a saciedad"	▲3
Cangrejo de río, 700 g, sin caparazón 140 g	1,5
Cangrejo de río, "a saciedad"	▲3
Cangrejo en conserva, 100 g	2
Cangrejo en conserva, "a saciedad"	▲3
Carabinero (pelado)	3
Carpa	3,5
Caviar, 1 ct, 10 g	0,5
Cazón	2,5
Centollo (sin caparazón)	2,5
Chanquete	2,5
Chicharro	3,5
Chipirón	2
Chipirón, "a saciedad"	▲3
Chirla, 400 g, sin caparazón 60 g	0,5
Chirla, "a saciedad"	▲3
Cigala, 400 g, peladas 140 g	2
Cigala, "a saciedad"	▲3
Cocochas merluza o bacalao	2,5
Congrio	3
Dorada, 1ud mediana	2
Dorada, "a saciedad"	▲3
Emperador	2
Emperador, "a saciedad"	▲3
Erizos de mar, sin caparazón, 140 g	2
Erizos de mar, "a saciedad"	▲3
Escorpinas	2,5

Esturión	2,5
Faneca	2
Faneca, "a saciedad"	▲3
Fletán o Halibut	3,5
Gado	2
Gado, "a saciedad"	▲3
Gallo	2
Gallo, "a saciedad"	▲3
Gamba, 300 g, peladas 140 g	2
Gamba, "a saciedad"	▲3
Gobio	3
Huevas de pescado en conserva, 3 ct, 21 g	0,5
Huevas de pescado frescas, 100 g	2
Jurel	3,5
Lamprea	6
Langosta, sin caparazón, 140 g	2
Langosta, "a saciedad"	▲3
Langostino, 300 g, pelados 140 g	2,5
Langostino, "a saciedad"	▲3
Lenguado, 1 ud mediana	2
Lenguado, "a saciedad"	▲3
Lija	2,5
Lubina, 1 ud mediana	2,5
Lubina, "a saciedad"	▲3
Lucio	2,5
Lucio, "a saciedad"	▲3
Lucioperca	3
Maruca	2,5
Maruca, "a saciedad"	▲3
Mejillones, 300 g, sin caparazón 60 g	1
— hervidos, 100 g	2
— todo tipo "a saciedad"	▲3
Merluza	2,5
Merluza, "a saciedad"	▲3
Mero	3,5
Mojarra	2

Morena	6
Mújol	4,5
Navajas, 6 uds sin caparazón, 170 g	1,5
Navajas, "a saciedad"	▲3
Nécora, 140 g sin caparazón	2
Nécora, "a saciedad"	▲3
Ostras, 6 piezas, sin caparazón 90 g	1
Ostras, "a saciedad"	▲3
Palometa	
— fresca	3,5
— ahumada	3,5
Panga	3
Pechinas 300 g, sin caparazón, 60 g	1,5
Pechinas, "a saciedad"	▲3
Perca	2,5
Perca, "a saciedad"	▲3
Percebe	2
Percebe, "a saciedad"	▲3
Pescadilla	2
Pescadilla, "a saciedad"	▲3
Pez aguja	2
Pez aguja, "a saciedad"	▲3
Pez espada	3
Platija	2
Platija, "a saciedad"	▲3
Pulpo	
— fresco	2
— fresco, "a saciedad"	▲3
— en aceite, 1 lata pequeña, 80 g	2
Rape	1,5
Rape, "a saciedad"	▲3
Raya	1,5
Raya, "a saciedad"	▲3
Rodaballo	2,5
Rubio	2,5
Rubio, "a saciedad"	▲3
Sábalo	6,5

Salmón	
— fresco	5,5
— ahumado, 2 lonchas finas, 60 g	2
— al natural, 1 lata, 100 g	3,5
Salmonete	3,5
San Pedro	2
San Pedro, "a saciedad"	▲3
Sardina	
— 2 uds medianas, limpias 40 g	1,5
— con tomate, 1 lata pequeña, 80 g	4
— en aceite escurrida, 1 lata pequeña, 60 g	4
Sepia	2
Sepia, "a saciedad"	▲3
Surimi, cangrejo o gula, 2 barritas, 36 g	0,5
Tiburón	2,5
Tinta de calamar, 1 bolsa, 10 ml	0
Trigla o bejel	2,5
Trucha	
— 1 ud mediana	3,5
— ahumada, 60 g	3
— asalmonada	3
— piscifactoría	4,5
Vieiras, 4 uds, sin caparazón 100 g	1,5
Vieiras, "a saciedad"	▲3

Productos biológicos, de régimen y vegetarianos

Batido fermentado de soja	
— 1 vaso pequeño, 100 ml	2
Bebida de soja light, 1 vaso, 200 ml	1,5
Copos de avena biológicos, 3 Cd, 30 g	2
Copos de avena biológicos, "a saciedad"	■4

Crema de soja, 1 Cd, 15 ml	1
Edulcorante	0
Hamburguesa vegetal, 1 ud, 75 g	4
Harina de soja	
– 1 ct*, 3 g	0,5
– 1 Cd, 10 g	1
Levadura de cerveza en polvo (complemento alimenticio), 1 Cd, 10 g	0,5
Mayonesa de soja, 1 ct, 7 g	1
Mermelada con fructosa, 1 Cd, 30 g	1
Miso-pasta, 1 Cd, 15 g	0,5
Muesli con frutas, bio, 1 Cd, 15 g	1
Polen	
– 1 ct*, 3 g	0
– 1 Cd, 10 g	0,5
Postres de soja	
– de chocolate o avellanas, 1 ud, 110 g	2,5
– otros sabores, 1 ud, 110 g	2
Salchichas vegetales, 1 ud, 13 g	1,5
Seitán, 50 g	1
Seitán, "a saciedad"	▲
Soja	
– hervida, 100 g	3
– seca, 30 g	2,5
Tofu	
– ahumado, 100 g	3,5
– natural, 70 g	2
– natural, "a saciedad"	▲
Yogur de soja (cualquier sabor), 1 ud, 145 g	2

Quesos

Salvo indicación 1 porción = 30 g

VALOR POINTS

Azul	2,5
Bola	2,5
Brie	2,5
Camembert	
– 20-30% MG	1,5
– 40-50% MG	2,5
– 60 % MG	3
Castellano	3,5
Cheddar	3
Cottage	0,5
– 1 Cd, 10 g	0
Crema para untar	2,5
– ligera	1,5
– 0-5% MG	1
– 0-5% MG, "a saciedad"	▲
Arzúa	2,5
Cabra	
– curado	3,5
– pasta blanda	1,5
– semicurado	2,5
Cabrales	3
Castilla La Mancha, oveja cabra y vaca	3,5
Castilla La Mancha, oveja y cabra	3
Castilla y León, oveja y vaca	3,5
Edam	2,5
Emmental	3
– rallado, 1 ct*, 5 g	0,5
– rallado, 1 Cd, 15 g	1,5
Emmental ligero	2
– rallado, 1 Cd, 15 g	1
Feta	
– en aceite	2,5
– natural	2
Fresco tipo Burgos	1,5
– 0% MG, 50 g	0,5
– 0% MG, "a saciedad"	▲
Gorgonzola	3
Gouda	2,5
Gruyère	3
– rallado, 1 ct*, 5 g	0,5
– rallado, 1 Cd, 15 g	1,5
Gruyère ligero	2
– rallado, 1 Cd, 15 g	1
Ibores	3,5
Idiazábal	3,5
Mahón	3
Majorero	2,5
Manchego	
– curado	3,5
– semicurado	3
Mascarpone	3
Mozzarella	2
– light	1,5
Munster	2,5
Nata	2,5
Parmesano	2,5
– rallado, 1 ct*, 2,5 g	0
– rallado, 1 Cd, 8 g	0,5
Pirineos	2,5
Procesado en lonchas para fundir	
– 1 ud, 18 g	1
– light, 1 ud, 18 g	0,5
Procesado en porciones	
– 1 ud, 15 g	1
– light, 1 ud, 15 g	0,5
Raclette	2,5
Reblochón	2,5
Requesón o mató	1
Ricotta	1
Roncal	3,5
Roquefort	3
San Simón	3
Scamorza	1,5
Tetilla	3
Torta del Casar	3
Zamorano	3,5

Salsas

Las salsas a base de materias grasas se miden en cucharadas rasas

VALOR POINTS

Alioli, 1 ct, 7 g	1,5
Ketchup	
– 1 ct*, 7 g	0
– 1 Cd, 21 g	0,5
Ketchup light, 2 Cd, 42 g	0,5
Mostaza común	0
Salsa	
– Pesto, 1 ct, 7 g	1
– Roquefort, 1 Cd, 21 g	2,5
– Barbacoa, 2 Cd, 40 g	0,5
– Bearnesa, 1 Cd, 21 g	3,5
– Bechamel, 3 Cd, 60 g	2,5
– Boloñesa, 3 Cd, 60 g	1,5
– Carbonara, 2 Cd, 40 g	3,5
– Cóctel	
• 1 ct, 7 g	1
• 1 Cd, 21 g	2,5
– de soja,	0

– de yogur, 1 Cd, 21 g	2
– Holandesa, 1 Cd, 21 g	1,5
– Mornay, 1 Cd, 21 g	1
– Nuöc-Cham	
• 1 Cd, 10 g	0
• 2 Cd, 20 g	0,5
– Tártara, 1 ct, 7 g	1
– Vinagreta, 1 ct, 5 ml	1
– Vinagreta light, 1 Cd, 15 ml	1,5
– Worcestershire	0
Sofrito	
– casero, 2 Cd, 80 g	3,5
– envasado, 1 Cd, 40 g	2,5
Tabasco	0
Tomate frito envasado, 3 Cd, 60 g	1

Sopas, caldos y cremas

Salvo indicación, la porción es 1 plato = 250 ml

Ajoblanco	3
Caldo casero desgrasado	
– de carne	0,5
– de cocido	0,5
– de pescado	0,5
– de pollo	0,5
– vegetal	0
Crema	
– de tomates	3
– de zanahoria comercial	1,5
Cubitos de caldo	0
Gazpacho envasado	2
Sopa	
– de ave con fideos	1,5
– de cebolla	4
– de puerros	1,5
– de sobre, (1/4) porción, 21 g	1
Vichyssoise envasada	2,5

Puedes utilizar una gran variedad de ingredientes y condimentos en la elaboración de tus platos y alegrar tu cocina por 0 valor *POINTS*®. Además, dispones de un listado de alimentos que puedes tomar hasta 3 veces al día por 0 valor *POINTS*®. Puedes elegir 3 alimentos entre todos los de esta lista o seleccionar uno solo y tomarlo 3 veces al día. Por ej., 1 ct de miel + 2 aceitunas verdes + 1 ct de azúcar ó 3 ct de azúcar.

Alegra tu cocina por 0

En cantidad razonable

Ajo, chalota, cebolla…
Alcaparras
Alcohol o vino para cocinar
Cáscaras de naranja y limón
Cubitos de caldo
Edulcorantes
Encurtidos suaves
Esencias no azucaradas
Especias (todo tipo)
Gelatina natural
Hierbas aromáticas (todo tipo)
Levadura de panadería fresca
Levadura química o polvo de hornear
Mostaza común
Pepinillos
Sal y pimienta
Salsa de soja
Salsa Worcestershire
Tabasco
Vainilla (vaina, polvo o líquido no azucarado)
Vinagre (todo tipo)
Zumo de limón

Hasta 3 al día 0

1 ct, salvo indicación

Aceitunas verdes, 2 uds
Alcohol para perfumar
Azúcar
Cacao en polvo
Clara de huevo, 1 ud
Concentrado de tomate, 2ct
Crema de cassis
Fécula de maíz
Fructosa
Gelatina en polvo u hojas
Harina (todo tipo)
Jarabe de arce, de fruta o de azúcar de caña
Ketchup
Mermelada o confitura
Miel
Nata líquida especial cocina
Pan rallado
Polen
Queso rallado (gruyère, emmental y parmesano)
Uvas pasas

